

しゅぎょう しょ
修行の書
 ～なわとび編～

できたら○をつけよう！
 毎日やれば、
 どんどんうまくなるよ！



| | 前回し | 後ろ回し | かけ足とび | かけ足とび | 前ふりとび | あやとび | あやとび | 交差とび | 交差とび | サイドクロス | 二重とび | 二重とび | あや二重 | 交差二重 | 三重とび | 時間とび |
|------|-----|------|-------|-------|-------|------|------|------|------|--------|------|------|------|------|------|-------|
| 8級 | 10 | 3 | 5 | 3 | | | | | | | | | | | | 20秒 |
| 7級 | 15 | 5 | 10 | 5 | 3 | 3 | | | | | | | | | | 30秒 |
| 6級 | 20 | 10 | 15 | 10 | 5 | 5 | 1 | 3 | | | | | | | | 40秒 |
| 5級 | 30 | 15 | 20 | 15 | 10 | 10 | 3 | 5 | 1 | 1 | | | | | | 50秒 |
| 4級 | 50 | 20 | 30 | 20 | 15 | 15 | 5 | 5 | 3 | 3 | 1 | | | | | 1分 |
| 3級 | 75 | 30 | 50 | 25 | 20 | 20 | 10 | 10 | 5 | 5 | 3 | | | | | 1分30秒 |
| 2級 | 100 | 50 | 75 | 30 | 25 | 30 | 15 | 15 | 10 | 10 | 5 | | | | | 2分 |
| I級 | 150 | 75 | 100 | 40 | 30 | 40 | 20 | 20 | 15 | 15 | 10 | | | | | 2分30秒 |
| プロ級 | 200 | 100 | 150 | 50 | 40 | 50 | 25 | 30 | 20 | 20 | 15 | 1 | | | | 3分 |
| 忍者級 | 250 | 150 | 200 | 75 | 50 | 75 | 30 | 40 | 30 | 25 | 20 | 3 | 1 | 1 | | 5分 |
| 仙人級 | 300 | 200 | 300 | 100 | 75 | 100 | 40 | 50 | 40 | 30 | 30 | 10 | 3 | 3 | 1 | 7分 |
| 最高記録 | | | | | | | | | | | | | | | | |

ジャンプ台は
 ルールを守って
 使ってね！



なまえ